

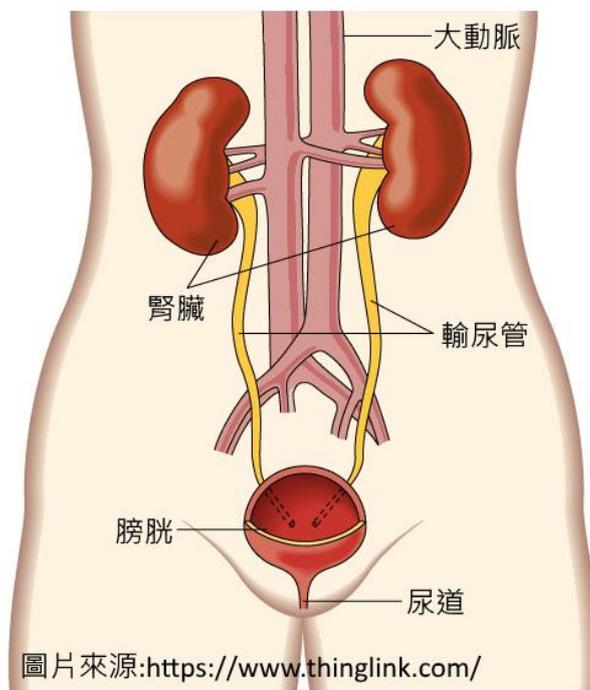


腎不好？人生是黑白的！

近日 25 歲美國小天后賽琳娜 (Selena) 自爆暫停工作換腎，消息一出，可說是震驚了整個歐美演藝圈。只不過相較於歐美國家，換腎一詞對於號稱洗腎王國的台灣來說並不陌生，當腎臟功能出現問題後，若不是採用治標的洗腎方式，就是釜底抽薪走上換腎一途了，不過為什麼台灣人的腎臟會這麼容易壞掉呢？是什麼原因造成人體的腎臟罷工的？一旦壞了，對人體又有哪些影響啊？

在現今的台灣，罹患慢性腎臟病、腎衰竭的人口比例名列全球之冠，洗腎人口超過八萬人，等待換腎者將近七千人，難怪台灣會被稱為「洗腎王國」，也算是另類的實至名歸了。只不過為什麼台灣人的腎臟會這麼容易發生問題呢？又是什麼原因造成的？當人體腎臟發生問題後，到底對人體有什麼影響啊？想要徹底了解這些問題之前，首先，就先來認識一下我們的「腎臟 (Kidney)」吧！

人類的腎臟屬於泌尿系統的一部分，正常在人體中共有兩個腎臟，分別位於腰部兩側後方，因此又俗稱為腰子，其外觀似拳頭大小的蠶豆一般，不過別看它尺寸不大，人體通過腎臟的血液量占有全部的四分之一呢！不過為何人體內會有這麼多的血液要通過腎臟呢？這就與腎臟在人體內負責的「工作」息息相關喔！



腎臟在人體中擔任清道夫的腳色，主要負責的工作就是「排毒、排鹽、排水」，簡單來說，它的功能就像是飲水機裡的過濾器一樣，當人體血液流經腎臟後，血液中



的代謝廢物、毒素、藥物，以及身體多餘的鹽分、水分等，就會被腎臟過濾出來，形成所謂的尿液，再從輸尿管集中到膀胱後，最後經由尿道排出體外，這一整個過程用到的器官，就稱為人體的泌尿系統。

現在你可以知道了吧！一旦人體的腎臟出現問題後，那會是多麼糟糕阿！首先，當人體的毒素無法排出而累積於體內時，人體內多處的器官、組織就會逐漸受到破壞，例如：骨骼、關節、神經、心血管發生病變、免疫系統受損等。此外，我們都知道水分、鹽分均是人體不可或缺的物質，但你知道嗎？太多了可會要了人命。當身體內多餘的水分、鹽分無法排出體外時，就會造成人體內的電解質失衡，像過多的鉀離子會引發肌肉疼痛、無力或心律不整，而過多的水分還會累積到肺部，進而造成肺臟積水（肺水腫），引發呼吸衰竭，實在太可怕了。

當然，腎臟也不光是將人體內不要的物質排出而已，腎臟在人體中還像是一個小型化工廠，參與多種賀爾蒙的製造與代謝，像人體內的紅血球生成素（Erythropoietin），主要就是靠腎臟製造，能維持正常造血功能，而人體內過多的胃泌激素（Gastrin），也與需要靠腎臟代謝掉，否則會造成胃酸分泌太多，引發脹氣、胃痛、甚至胃潰瘍等問題。

人們常說「肝若不好，人生是黑白的！」，其實這個道理用在腎臟也是一樣的。一旦人體的腎臟出現問題，影響可說是遍及全身，若僅是輕微受損還好，能靠控制飲食，減少蛋白質、鹽分、水分的攝取來減輕腎臟負擔，再搭配醫生指示服用藥物，就能有效延緩情況惡化。但若腎功能受損嚴重時，只能依靠血液透析等方式治療，將體內的血液抽進血液透析機中，去除血液中毒素、雜質、水分後，再送回體內，也就大家俗稱的「洗腎」了。只不過，洗腎說白了就是治標不治本，想要釜底抽薪治癒，就只能藉由換腎來求得希望。

然而，想要換腎也不是說要換就能換，一方面受限於人不敷出，換腎的人遠多過捐腎的人，二方面還受限於是否能「配對」成功，也就是欲移植的腎臟要能和自身血型、抗體等相容，否則很容易造成排斥反應，導致自身的免疫系統攻擊並破壞新移植的腎臟。還好，拜目前醫學進步所賜，已經有很多藥物或方法能降低這種排斥反應，只不過因為這類治療的基本原理就是抑制人體的自身免疫力，以降低對外來器官的排斥，但同時也會因自身免疫力降低，而比一般人更容易受到細菌或病毒的侵襲，簡單來說就是特別容易生病啦！



以上講了這麼多，就是要讓大家知道腎臟是多麼的重要，壞了有多麼難醫。因此，平時如何未雨綢繆，以確保我們的腎臟健康就非常重要囉！首先，腎臟的健康與良好的飲食可說是密不可分，遵守少鹽、少油、多纖維、多蔬果、多喝水等原則，都是保腎的不二法門；其次，還需要戒除不良習慣，實行「不抽菸、不酗酒、不熬夜、不服用來路不明的藥物」的四不政策，也可降低腎臟負擔；此外，高血糖、高血壓、高血脂都會引發腎臟病，有這些慢性病的患者都需更加注意自身的腎臟狀況。



台灣人的腎臟真的不太好，根據統計，我國光是用在洗腎，就花費健保近 500 億元，堪稱世界第一，追朔其原因，除了國人對於高血糖、高血壓、高血脂等慢性病較不重視，最後連累了腎臟之外，還與我國的飲食與生活習慣愈益惡化有關。現今國人偏愛多油的速食或高鹽的零食，再加上喜歡服用一些來路不明的中藥或補品，或染上了抽菸、酗酒等惡習，套一句廣告詞，有 10 個腰子也不夠洗喔！



閱讀理解 檢核

1. 人體的腎臟應屬於什麼系統的器官？（閱讀題）
(A)消化系統 (B)泌尿系統 (C)免疫系統 (D)內分泌系統
2. 下列關於人體腎臟功能的敘述，何者正確？（閱讀題）
(A)能分解血液中毒物 (B)具有長期貯存尿液的功能
(C)能將形成的尿液送入膀胱 (D)可將血液中的廢物經由尿液排出體外
3. 某生的尿液一向正常，若今日攝食較多量的糖與鹽，則今日排出尿液中所含的成分會有何變化？（推理題）
(A)糖與鹽皆增加 (B)糖與鹽與往常相同
(C)糖與往常相同，但鹽增加 (D)糖增加，鹽與往常相同
4. 某位罹患腎臟病的病人常有胃潰瘍的問題，其原因可能為何？（閱讀題）
(A)無法製造胃泌激素 (B)無法代謝胃泌激素
(C)無法製造紅血球生成素 (D)無法代謝紅血球生成素
5. 罹患腎臟病的病人，當若體內過多水分無法排除時，嚴重可能會造成什麼現象？（閱讀題）
(A)腹瀉 (B)肌肉痛 (B)肺水腫 (C)心律不整
6. 當人體腎臟功能損害嚴重時，需透過洗腎來治療，所謂的洗腎是指：（閱讀題）
(A)血液透析 (B)腹膜透析 (C)腎膜透析 (D)以上均是
7. 下列何人具有正確的腎臟保健行為？（理解題）
(A)張飛天天大魚大肉 (B)曹操熬夜又愛吃止痛藥
(C)劉邦愛吃甜食、喜重口味 (C)項羽早睡早起、天天運動